

大統華T&T

衛生官：大統華受感染不是真的 大統華：提供大家最安心的服務

據多倫多星報 (THE STAR) 報導，公共衛生官員說，謠傳Steeles夾Warden的大統華超市有一名員工被病毒感染，那不是真的。大統華是網路謠言的受害者。公共衛生官員說，沒有什麼可以擔心的，並要求市民不要相信或傳播不實信息，要相信官方資訊。



大統華CEO李佩婷

公共衛生部門，去獲得可靠的信息。

而這段時間，大家難免會有點兒恐慌，比較不敢在外面吃東西，更想要買菜回家自己做，比較放心，李佩婷也說，這時候一家值得信賴的超市就特別重要。她並表示，大統華有信心、有能力在這特別時刻，為大家做好最安心的服務。

她說，大統華曾經和大家一起安然度過2003年的SARS，累積了完整豐富的經驗。「我們時時保持最高水準的清潔，食品安全和環境衛生，是大統華最基本的日常要求。」李佩婷說，大統華還額外加強了許多措施，會持續投入心力，確保工作夥伴和客人的健康與安全。

媒體聯繫：marketing@tnsupermarket.com

THE STAR
News - GTA
**Coronavirus fears are
sparking an outbreak of
xenophobia and hoaxes,
GTA Chinese communities
warn**

By MAY WARREN STAFF REPORTER JEREMY ANDREW STAFF
REPORTER
Tuesday, Jan 28, 2020

In one post, a fake security alert said two Ryerson University students had tested positive for coronavirus.

In a viral WhatsApp message, a breatherless warning not to visit a busy Markham mall — an employee there had come down with the illness, it said.



The TNT supermarket at Steeles and Warden Avenues has been the victim of online rumours about coronavirus, none of them true. Public health officials say there's nothing to be concerned about. (STEVE RUSSELL / TORONTO STAR)

In another, an alert with a key music emoji that claimed a coronavirus patient had visited a local supermarket.

None of it true...

None of it true...

PHỞ Chu Chi Gia Truyền Đặc Biệt
Traditional Vietnamese Beef Noodle Soup
特別家傳牛肉粉
4633 - Macleod Trail SW Calgary
Tel: 403.457.3455

營業時間
星期一至六 10am - 9pm
星期日 10am - 5pm

源自澳洲
馳名北美

家傳秘方烹製湯底
保證回味無窮
各式越南美食、特飲應有盡有

各式碎米飯 牛肉湯粉 烤肉春卷
越南春卷 順化燉 越南海卷

麵包 BANH MI AmiSub
越南包 珍珠奶茶
#101-128 2 Ave SE TEL: 587-877-9999
(好運酒家對面)

現已啟業

AmiSub

Daily Happy Hours 每天歡樂時光特價發售
10am-12pm & 3-6pm 越南包 (自選配料) \$5.00 珍珠奶茶 (每天不同推介) \$3.50
(祇收現金/銀行轉帳咁)

越南包：肝醬&豬肉扎	\$7.50	越南包：豆腐+素香腸	\$6.50
越南包：肉丸	\$6.50	越南包：豆腐	\$6.00
越南包：烤豬肉	\$7.50	越南包：純素香腸	\$6.00
越南包：沙爹牛肉	\$7.50	糯米飯：(沙爹牛/雞/越南叉燒/豆腐)	\$6.50
越南包：沙爹雞肉	\$7.50	珍珠奶茶	\$4.50
越南包：越南叉燒	\$7.50		

海南鷄

鷄肉 所需材料

- 卑詩農場臺灣走地鷄 約2磅重
- 鷄高湯10公升
- 姜半塊(去皮切絲)
- 蒜頭10瓣
- 中型紅葱頭8顆
- 青葱一把
- 八角6瓣
- 麻油2湯匙
- 鹽1/2湯匙
- 味啉1/2杯
- 現磨黑胡椒少許(調味用)

鷄湯 做法

- 將鷄先去頭去腳做處理。鷄脖子跟內臟則擱置一側。
- (除全鷄外)將剩餘的材料放入大湯鍋內,并開火煮至沸騰。
- 轉小火燉煮20分鐘。
- 將已去頭去腳的鷄放入鍋中,并關火。
- 烹飪約30分鐘後將鍋移開火源,讓鷄繼續留在鍋內約30分鐘。
請注意:不可移開鍋蓋。鷄的內部烹飪溫度應達到華氏180度F(相當于攝氏82度C)。
- 將鷄從鍋取出并擺置于常溫約30分鐘。
- 鷄湯將用于烹飪米飯及做為沾醬使用,請勿傾倒。

芝麻醬油沾醬 準備材料

- 醬油50克
- 紅燒醬汁25克
- 蚝油30克
- 麻油10克
- 植物油5克
- 糖25克
- 鍋內的鷄湯50克
- 黑胡椒少許

做法

將材料全部攪拌均勻,擱置一旁備用。

準備材料(米飯)

- 香米1杯(反覆沖洗約5次)
- 植物油10克
- 鷄油1湯匙(取自鷄脖子或是內臟部分)
- 薑4小片
- 蒜頭4粒(整顆完整的)
- 紅葱頭2個(切片,非切粒)
- 八角2粒(整顆)
- 青葱2棵

做法

- 將油及鷄油倒入鍋中 - 將鷄脖子切斷并一起加入烹煮。
- 用慢火烹煮約2分鐘。
- 加入薑、蒜、紅葱頭及八角再煮一分鐘。將脖子／內臟取出。
- 加入白米及鷄高湯。
- 煮滾後轉小火燉煮。
- 蓋上鍋蓋繼續烹煮直到湯汁收盡(約時20分鐘)。

擺盤

- 將鷄肉去骨後切至適量大小。
- 在鷄肉上淋上適量沾醬。
- 加上切片小黃瓜或川燙過的豆芽菜作為擺盤配菜。
- 將室溫的海南鷄搭配熱騰騰的白飯一同食用。

備註:加拿大衛生部 (HEALTH CANADA) 建議使用電子食物溫度計以確保家禽肉烹煮至安全食用範圍。檢測方法為:全雞肉品內部溫度應烹煮至攝氏62°C(即華氏140°F);或已經處理過的片狀肉品內部溫度應達到攝氏74°C(即華氏165°F)。電子溫度計應插入肉質最厚密的位置(且尚未碰觸骨頭部分)。查詢更多食物安全資訊請瀏覽網頁:www.canada.ca/en/health-canada/services/general-food-safety-tips/safe-internal-cooking-temperatures.html

bcchicken.ca/consumer/specialty-asian-chicken

健康營養
按照加拿大標準生產



永達 Wings Gourmet Bakery

H&W 超值新鮮蔬果專門店

為你搜羅最新鮮及價廉物美蔬果

所有特價貨品售完即止，廣告價格如有錯漏，以店內標示為準

凡購物滿 \$30 即可獲贈五磅裝紅或黃薯仔



零售、批發無任歡迎
提供批發送貨服務

Unit 441-3508 32 Ave NE Calgary (403) 291-3232

周一至周五：9am-8pm 周六：9am-7pm 周日：10am-6pm

本周特價

2月06日 - 2月12日

32 Ave NE	34 Ave NE	N
	36 Ave NE	32 Ave NE

老人每天服用阿司匹林真的對身體有好處嗎？

• 小廸

阿司匹林不是保健品，不能全民普及，請在醫生指導下服用，沒病的老人不要亂吃。

人的年齡愈大，畏死之心就愈盛。老人家們熱衷於保健養生，本是人之常情。可恨太多無恥之徒，以保健之名行騙！一定要讓老人們科學認識疾病和藥物，不要道聽途說，以偏概全。

老人每天服用阿司匹林真的對身體有好處嗎？

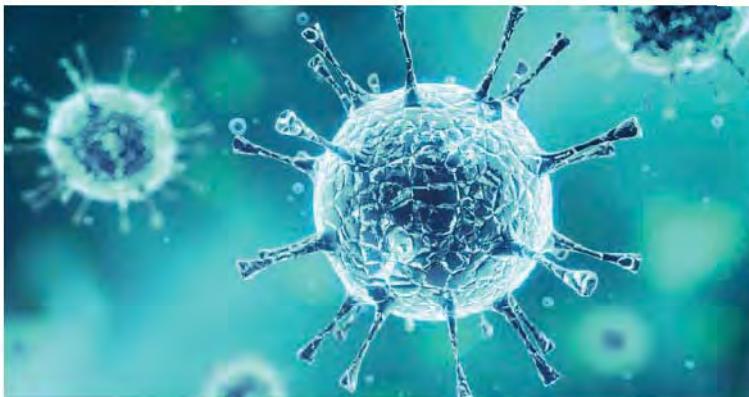
近幾年，阿司匹林在一級預防的地位已經有所降低。所謂一級預防，

即患者存在危險因素，但還未發病。2014年日本一級預防項目「JPPP」研究發現，每日服用小劑量阿司匹林，並不能使心血管疾病的低危和中危人群明顯獲益。美國FDA綜合了大量的研究數據後，也不推薦阿司匹林用於心腦血管疾病的一級預防。

對於沒有心腦血管疾病風險的普通老年朋友，長期服用阿司匹林，不是延年益壽，而是處於各種副作用的風險中！

特別是以下幾類人，服用阿司匹林應慎重諮詢醫生意見：

- 1、哮喘患者服用阿司匹林可能出現劇烈哮喘；
- 2、有胃出血、胃潰瘍、十二指腸潰瘍等消化系統病史者；
- 3、需要拔牙或手術的人，在術前一周也應該停用阿司匹林。



武漢新冠狀病毒肺炎擴散全球 世界各地齊抗疫導致人心惶惶

自從中國武漢在上年十二月初公佈有新型冠狀病毒以來，初期一直未有將真相及實情公諸於世，仲稱此病毒是可防可控，不會經人傳染，但後來終於擴散到不可控制的程度，同時更證實此病毒在毫無病癥之下嘅帶菌者都可以人傳人，此消息一經中國官方公佈後，令所有武漢居民甚至整個中國的國民都甚為震驚。隨後被證實受感染的病例如幾何級數般每日上升，而且死亡人數亦不斷增加。正因如此，中國為避免病毒進一步擴散便決定對武漢封關，但可惜當時正值春節，很多國民都穿州過省去旅遊或探親，所以人流情況難以估計，因此很多人都因此有家歸不得。與此同時亦有很多人在封關前剛從武漢旅遊完畢或返回原居地，這批國民就是在不知情下將病毒帶到武漢以外的地方。病毒的擴散速度真的令人難以置信，雖然中國現時已封閉了多個城市，試圖控制病毒擴散速度，但一切已經太遲了，現在多個國家都已受到感染，而且在中國以外亦有因此病毒而死亡。

正因為一切來得太突然，除了中國國民需要防疫保護衣物外，世界各地都為防疫及消毒用品短缺而煩惱。就如香港曾經是一個世界知名繁華大都會，想買嗰樣有嗰樣，但現在居然要在天寒地凍之下排成晚隊去輪幾個口罩，仲未必可以保証輪得到。唔好忘記，好多香港人都有至親在中國內地，佢哋仲要為國內至親搜羅，跟住仲要想辦法送回內地，好多人日日夜夜都去諗計撲口罩。

除咗香港人要撲口罩外，加拿大D華人都將所有在市場上供應嘅口罩一掃而空，而且越買越貴，加埋有D無良好快遞公司仲要每個計運費，有人寄二百個外科手術用口罩回中國連運費共計二千元加幣。

除咗手罩生意外，我相信大部份其他行業都叫苦連天。真係要多謝一班網絡羣組“新聞炒作者”，每日編作一些假新聞，又話某大型超市有員工受到感染，又話某某酒樓食肆曾經招待過三十多名來自武漢的旅客，又話呢班旅客到過甚麼甚麼商場等，此等消息在羣組發出後，有部份羣組內的人都唔會考證資料來源的確實性便瘋傳出去，一傳十，十傳百，整個卡城甚至世界各地都有

人接收到此等以假亂真的消息，搞到人心惶惶。

據各方收料所得，部份大型華人超市生意少咗40%，華人酒樓食肆生意少咗超過一半，大型酒樓更慘，春節期間春茗宴席被取消近半，今天下午有朋友從溫哥華來電告知我有一間酒樓被取消了近六百席春茗。

這些祇是冰山一角，其他行業如旅行社客人都取銷行程或機票，有部份餐館更打算作短暫停業休息，直至客人出外消費氣氛改善再重開，真係見者傷心，聞者流淚。

到目前為止加拿大國內祇有五宗病例，而亞省並未受到任何感染，其實係有賴所有曾經到過香港或中國的省民自律地自我隔離，而在回程中都做好防疫工作，實是利己利人，值得一讚，希望亞省能完全避過此病毒，而加拿大受到感染的人都能早日康復。

上個周末，省長聯同多位省議員為了證明亞省華人食肆是既安全又衛生的進餐地方，特別到華埠一酒樓晚膳，並即場在社交網上呼籲更多卡城市民到華埠進餐，之後更走訪華埠多間食肆，希望更加瞭解實況，以便日後能提供協助。

祇可惜有一位省議員本來預訂在二月底在華埠舉行的大型新春籌款晚宴在一星期前基於疫症問題而取消了，如果省長更早到華埠晚膳，可能有更多的春茗宴會不用被取消呢。

現時最主要的就是注意個人的衛生，保持健康。如有不適立刻見醫生，其次是不要隨便輕信網上未經證實的流言，最實際的是參閱亞省或加拿大官方醫務衛生局的訊息。





黃柳霜 曾是熠熠生輝的荷里活明星

•宇軒

很多人認識荷里活的華人明星，或許只知道成龍、李小龍，甚至尊龍。但其實早於這幾位明星成名前，還有一位被人遺忘的華裔首位女明星，黃柳霜。她是第一位在星光大道擁有星星的華人女演員。

黃柳霜於1905年出生於洛杉磯唐人街，父母是美國土生土長的華人，祖籍廣東台山。從九歲第一次看電影，黃柳霜便瘋狂地迷上了表演，她常在家對著鏡子練習，想象自己是劇中人物，動情處聲淚俱下。她在1919年的《紅燈籠》中開始表演生涯，之後憑藉首部以特藝七彩技術拍攝的《海逝》一炮而紅。之後再《唐人街繁華夢》、《上海快車》等電影中都有出色表現，讓人難忘。尤其拍攝無聲電影《海逝》的精湛演技，更被美國媒體稱為“不同凡響”她飾演一位中國少女蓮花，“哭戲處理到位”等。拍攝電影時，黃柳霜只有17歲。她飾演一名中國少女蓮花，在海邊救助了墜海的美國人，隨後兩人戀愛。但家庭的變故讓美國人不得已拋棄蓮花回到美國。他走後，蓮花生下一名兒子，並忍受著鄉鄰的奚落，但她卻無怨無悔地等著愛人的歸來。最後，美國人總算回來了，卻帶來了自己的合法白人妻子。蓮花悲痛萬分，將兒子交給他們後只身跳進了大海。下圖為《海逝》的劇照



這部電影亦讓她在荷里活聲名大振，但隨後接拍的電影角色，多是一些辱華或最後不得善終的角色，黃柳霜深感無奈，1929年，離開荷里活前往歐洲發展。在英國，她獨特的“黃氏髮型”，讓不少少女模仿。在奧地利，她的演出場場爆滿。她在歐洲兩年的時間，共拍攝了六部電影，並受到了當地的歡迎和尊敬。但黃柳霜很快意識到，根深蒂固的種族偏見，白人臆想的東方形象，依然充斥著歐洲。



如果說她在歐美受到排擠，但作為中國人，她亦被自己的祖國拋棄。因為她大膽的穿著和辱華的角色，讓她被當時不少中國的評論家唾棄。甚至被上海電聲雜誌稱為“瘋狂，甘作西方的傀儡”。後來，黃柳霜穿起了長裙，不再裸露自己的身體，並開始游說片方製作一些展示中國人正面形象的電影。例如《上海女兒》。之後她又為美國聯合援華會四處奔走籌集善款，又拍賣自己多年收藏的禮服，珠寶，以救助中國戰時的難民。

但對於她肯定的聲音依然微弱。1942年底，宋美齡訪美，荷里活為她請來了200位明星，及一場有1500位社交名流的聚會。但黃柳霜卻未受邀請，因為宋美齡代表團特意交代不要邀請辱華的黃柳霜。黃一生未嫁亦無子嗣。她曾與導演、攝影師拍拖，亦與德國女星瑪林·黛德麗傳出過緋聞。1953年，黃柳霜的肝硬化進一步惡化，雖然此後參演了一系列電影與電視節目，但最終於1961年去世，享年56歲。她最終被人們遺忘，埋進塵埃裡。

一起來回味那些年的街頭美食 | 廣州篇

·阿明

記得小時候中秋節必吃炒田螺，紫蘇的香味加上螺肉的清甜爽口，簡直人間一絕。話說，中秋吮田螺習俗源於古代一個窮秀才，因沒錢買肉過中秋，便摸些田螺回來煮，還賞月邊吃，田螺俗稱攀桂，後來秀才中舉，於是，每逢中秋吮石螺便成為風俗。中秋前後，本來就是田螺當道的季節，八月十五吃田螺，更是流行多年的風俗。

「中秋佳節近如何，餅餡家家饋贈多；拜罷嫦娥斟月下，芋頭啖過又香螺。」當然，即使不是中秋節，閒時在廣州不少的大排檔也能吃到這種香味四溢的宵夜。相傳，最初炒田螺是從順德傳入廣州的，但當時人們並未懂得使用紫蘇葉炒田螺。嘗試過使用辣椒、蒜頭、豆豉為炒田螺的佐料，但始終卻未能除去田螺的泥腥味，實令人有美中不足之感。後來，廣州泮塘一個叫李細蘇農夫無意中發現了用紫蘇葉炒田螺可以除去田螺本身的泥腥味，於是這個方法就很快流傳開來了。

不久，人們再加以改進：在田螺下鍋前先用油撈一下，然後再下紫蘇葉炒，這樣更能帶出田螺的鮮味。於是乎，和味炒田螺逐漸成為了廣州人所喜愛的一道特色美食。

一碟美味的炒田螺很考師傅的技巧。炒時需處



理乾淨，最好用清水浸泡田螺一晚，讓其吐乾淨沙。然後用剪刀剪掉尾部，去掉排洩物。猛火燒乾鍋後下油，待八成熱下蒜茸、酸筍、豆豉、蔥、姜、紅辣椒、青辣椒、小個紅指天椒

一起爆香，然後下洗好瀝乾的田螺爆炒5分鐘（其間要不停翻攪），再放辣椒油、紫蘇葉、鹽、料酒繼續爆炒5分鐘即可上碟。火候一定要控制好，過早收鍋，螺肉不熟不入味；火候太過，螺肉又會變老很難吸出來。如今能吃到炒田螺的大排檔已經不多，畢竟近年廣州夜市流行吃生蠔。但在南田路松漱前11-15號三樓的天台廚房、龍津東路榮華樓斜對面巷內的錦記螺肉粥以及珠江隧道芳村出口的滿記艇仔粥(芳村店)，依然能吃到爽嫩入味的紫蘇炒田螺。一碟田螺加啤酒，會上三五好友，人生煩惱幾時休？快樂在你手。

保加利亞 索菲亞 Sofia (三) · 志永

「旅遊資料只供參考，更多相片請登入chewing33.blogspot.com或聯絡電郵chewing33@gmail.com」

望到豎立繁忙十字路口中間，城市標幟「聖索菲亞雕像The Statue of St. Sophia」，心情興奮加快腳步，建於2001年8公尺高青銅雕像，底座16公尺高，女神有金色皮膚，頭戴皇冠代表權力，穿黑色長袍，右手拿月桂冠象徵和平、成功，左手托著貓頭鷹象徵智慧，2000年以前這裡站的是列寧像。

穿過隧道是東正教聖佩特卡教堂Church of St Petka of the Saddlers，13世紀一位做馬鞍工匠捐款建造矮小雜石教堂，土耳其統治時，規定教堂高度不能超過馬背上的士兵，教堂因此建於地下，只有教堂屋頂露出地面，傳說：保加利亞的革命英雄Vasil Levski埋葬在這裡。

在聖佩特卡教堂前十字路口往北邊望，看到直徑15公尺鉛板覆蓋圓頂「班亞巴什清真寺Banya Bashi Mosque」，旁邊高聳喚拜樓尖塔，建於1576年土耳其年代，清真寺建在天然溫泉之上，太座睜大雙眼希望有幸看到蒸汽從清真寺牆壁通風口冒出。太座誤認清真寺對面1911年落成中央市場是歷史博物館Sofia History Museum，博物館在清真寺後方，她滿心歡喜因博物館側角的水龍頭，流出可直接飲天然溫泉水，帶來小水壺可裝來嚐嚐當地人稱

為長壽水。我一手把她拉回，導遊已轉往另一方向走，呀！是色迪卡古城遺址 Serdika Ancient Complex，剛經過Sofia Hotel Balkan酒店前面用解說板圍欄圍着空地是遺址露天部份，總統府和總理府前突出玻璃天窗是隧道和部分遺址。根據資料：公元前8世紀，色雷斯人Thracians定居於此，因有溫泉取名為「色迪卡Serdika」，公元前1年被羅馬佔領，統治期間改名為「Sredets」，到了14世紀，索菲亞才以教堂名字做城市稱號。1960年間興建地鐵無意中發現，索菲亞整座城市幾乎建在羅馬和色雷斯人古城上，保加利亞政府決定讓它留在原址，遇到完好可用羅馬柱、牆壁，直接建在上面，將現代建築和古蹟結合，花了三十年1990年才通車，可惜無去到近在咫尺最出名地鐵站Serdika Metro裡面的遺址。沿TZUM百貨公司旁行人道往下望，2016年4月對外開放露天遺址，斷牆殘垣，近距離俯瞰千年古跡，牆上相片長型遺址是羅馬時期「東城門廢墟 East gate of Serdica Ruins」，解說牌介紹：古城有東南西北四座城門，中樞大街Cardo Maximus貫通。這區廢墟是商業和住宅區，石砌圍繞是澡堂遺址，石砌半月型是洗手間，旁邊玻璃罩下是排水渠。這間四世紀所建650平

方米豪宅，已有暖氣設備，仔細觀察，牆壁旁用磚頭砌成一條狹窄渠道，熱氣經渠道通到房間中心，屬底層地板加熱系統Hypocaust。經考據是當時市政高官菲爾利克斯的家Felix House，大客廳鋪上美麗馬賽克mosaic地板刻有他的名字。對二千年前羅馬人智慧衷心佩服，對現在保加利亞政府保護古蹟不遺餘力更加敬佩。

車經過獅子橋Lions' Bridge，石橋兩端共有四隻威武雄青銅獅雕塑因而得名。索菲亞色彩優雅歐洲建築，古今共存留下美好印象。未完待續。



聖索菲亞雕像



色迪卡古城遺址，左邊地鐵站，我們站在右



夏玲玲在劇中總是叼著一根長長的蘆葦，綁著一根衝天辮。她喜歡皺鼻子，動腦筋時愛甩頭等幾個招牌動作和造型絕對討人喜歡。

從這部小說於1966年出版後，便不斷被翻拍，至今已有10個版本。從邵氏到台視，再到TVB，各種電影電視劇版層出不窮。史上第一部的《絕代雙驕》於1977年首播，由台視的夏玲玲反串扮演小魚兒，她的孿生哥哥江明（《白娘子傳奇》中飾演許仙的謙遜大哥）飾演花無缺。這個版本的小魚兒，迄今在台灣的電視史上尚無人能出其右。而TVB首次將《絕代雙驕》搬上電視並不是梁朝偉1988年的版本，而是1979年由石修、黃元申（《大俠霍元甲》）主演。對，不要吃驚，會功夫的霍元甲竟然演起了那位搞怪的痞子小魚兒。



“霍元甲”裝起可愛來，就沒別人的甚麼事了
PS修哥年輕時真是迷死女



Hi姐感覺1988年版本的花無缺（由吳岱融飾演）最符合小說中的氣質。一襲白衣，有教養又風度翩翩的移花宮公子就是吳岱融本尊了（雖然現在老了形象有點出入，畢竟中途演了三級片被封殺形象大跌，不過最近唱歌表現還是不錯）。至於小魚兒，Hi姐感覺2000年由台視拍攝的版本中，林志穎的感覺也很合適，梁朝偉的版本也更是經典。很多網友感覺蘇有朋飾演的花無缺也不錯，但如果看過吳岱融的版本，想必會感覺蘇有朋演起來還帶點稚氣，少了點風度翩翩（現實中蘇也是一位搞笑之人）。至於2005年由內地及香港合拍，王晶導演的《絕代雙驕》，Hi姐感覺演員演技是有的，只是兩位主演的雷人造型實在與小說中的形象不符。而且張衛健雖擅長搞笑，但飾演一位只有十多歲的少年，還是太過老氣。霆鋒亦因此無辜被冠上“史上最醜花無缺”。

得罪造型師，成為最醜花無缺，這鍋我不背（設計對白）

最新版本的《絕代雙驕》中的花無缺



該版本亦有當年的靚仔苗僑偉飾演江楓，戚美珍飾演月奴，堪稱TVB經典



台視的第三版《絕代雙驕》除了陳德容、李綺紅外還有帥氣的鄭嘉穎



哪個版本的《絕代雙驕》

最合你的胃口？

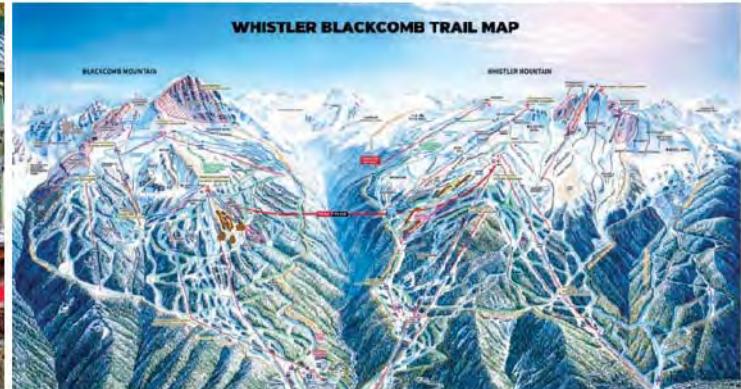


近日，中國內地又翻拍了古龍的《絕代雙驕》，其實就選角來說，Hi姐感覺胡一天還是挺符合花無缺的氣質，只是演技較差，人又長得太高大，少了點“溫潤如玉”的感覺。至於小魚兒的扮演者陳哲遠，Hi姐從看他在《唐人街探案》網絡版中的演技，就不敢恭維。而且整套劇，雖然投資巨大並且實景拍攝，但畫面過於唯美，不像“江湖”，更像當下熱度不減的“仙劇”。

9

冬日滑雪怎麼玩？ 個加拿大滑雪勝地(上)

每年到了冬季，就是許多旅人想要直奔全球各處的滑雪勝地的最佳時刻，畢竟身處溫熱帶氣候的朋友們，若要親眼看到雪，除了等待難得的寒流來襲（然而並沒有寒流到下雪！！），實在別無他法，更別說是想要挑戰滑雪這項冬季限定的戶外運動了。而在我們加拿大就完全結合了天時、地利、人和，讓我們一起來看看加拿大九個頂級的滑雪勝地吧！



No.1.» Whistler Blackcomb :

Whistler Blackcomb坐落於卑詩省，距離溫哥華約120公里，是北美最大的滑雪勝地，其佔地之廣、雪道之長都是世界少有的，在世界十大度假滑雪勝地排行榜上也佔有一席之地。它曾是2010年冬奧會的舉辦地，也連續四年獲得知名滑雪雜志《Snow Country》“北美第一滑雪勝地”的稱號，連續多年蟬聯《SKI雜志》綜合評價最佳的雪場。

Whistler Mountain最初不叫Whistler Mountain，而是叫London Mountain，是19世紀60年代來到此地勘探的英國海軍軍官給起的名字。

19世紀時，這裡是人們伐木的地方，由於棲息在山谷裡的灰毛土撥鼠會發出猶如哨聲的叫聲，人們因而開始將此地區稱為“Whistler”（惠斯勒），意為吹哨者。

當時有資料記載的第一位居住在這裡的人名叫John Millar，他是一位獵人。惠斯勒山被四個高山湖泊所環繞，環境非常好，於是他在惠斯勒山下建造了一個小木屋。20世紀初，Millar的朋友Alex和Myrtle Philip從溫哥華來到惠斯勒看他，他們非常喜歡這裡，便買下了這裡的土地，於1914年在惠斯勒山腳的Alta Lake建造了惠斯勒的第一個度假村“Rainbow Lodge”

，為附近的漁民提供服務。當時，加拿大太平洋大東方鐵路公司的高官頻繁下榻此度假村，於是Rainbow Lodge很快地提高了知名度，成為整個西海岸最受歡迎的度假村，而在接下來的十年裡，無數的旅游度假村在這裡拔地而起。

直到1966年，加拿大商人Franz Wilhelmson為了承辦冬奧會將惠斯勒山開發成了一個滑雪區。而黑梳山也是到了1980年才開放，兩個度假村盡管挨得很近，但各自的功能不同。直到1997年黑梳山運營商Intrawest將惠斯勒並購。經過十多年的擴建、開放、升級，2010年惠斯勒和黑梳山成為了冬奧會的舉辦地，這個地區的奧運夢才最終實現。



No2.»» Cypress Mountain :

Cypress滑雪場位於溫哥華西部的賽普勒斯省立公園內，距離溫哥華市中心僅30分鐘車程，是最受歡迎的越野滑雪地之一。滑雪賽道長達1135米，垂直落差208米，因擁有落差高、彎道多而出名。還設有9條滑雪纜車，其中包括Eagle Express和Lions Express兩條高速四人纜車直達各級雪道；並有7公裡的夜間雪道，讓滑雪者可以體驗在夜間滑行的獨特感受。

Cypress滑雪場也曾是2010年冬奧會的自由式滑雪賽、障礙滑雪賽的比賽場地。

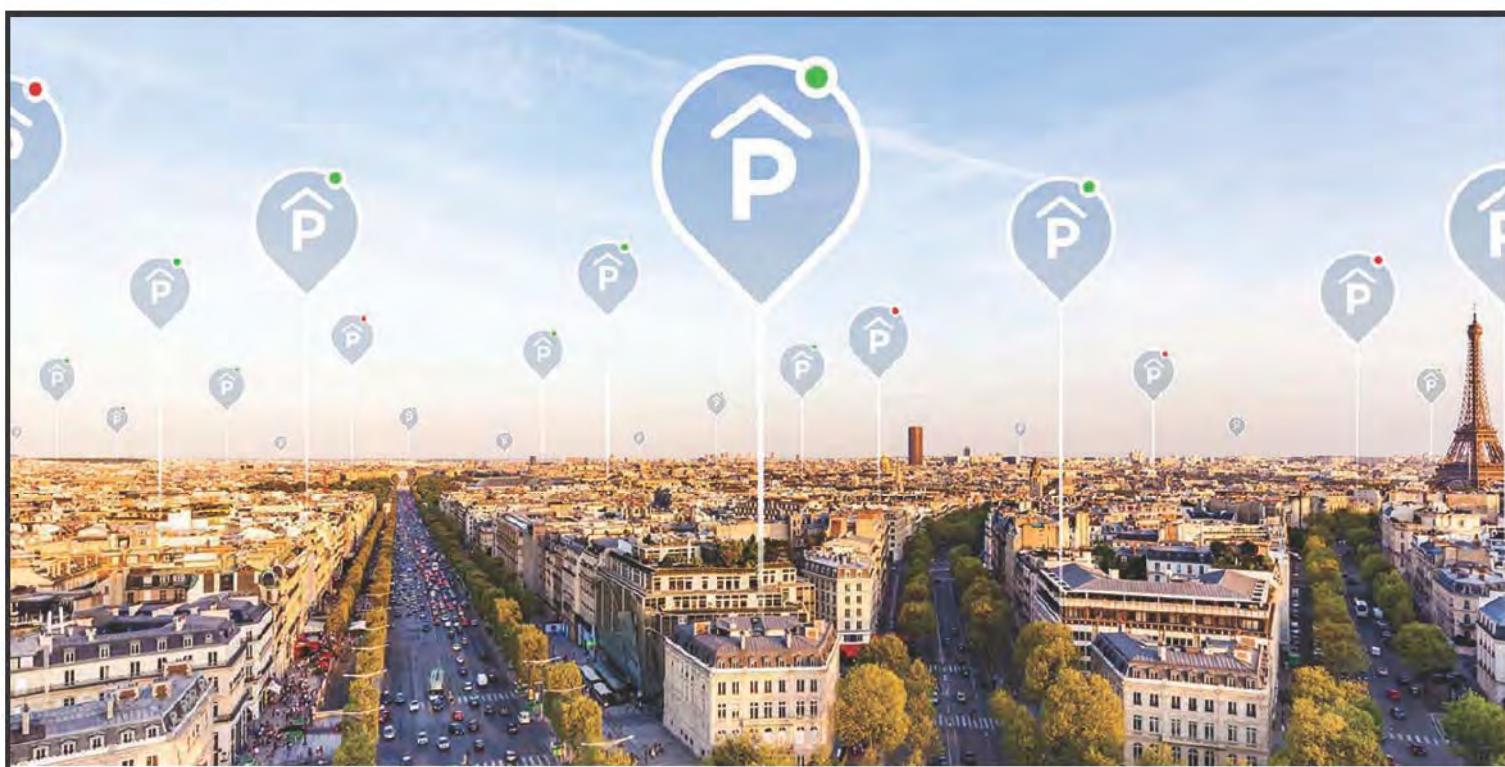


No3.»» Sun Peaks Resort :

Sun Peaks Resort是BC省除惠斯勒之外的第二大滑雪度假區，也是倍受矚目的冬季度假勝地之一。度假村坐落於山谷之中，四周環繞著三座平均海拔1800米左右的高山，以陽光明媚的天氣著稱，全年陽光普照的日子每年多達200天，是座名副其實的“陽光山峰度假村”。

整座度假村擁有117條難易程度不同的滑雪道、10座滑雪纜車，非常適合家庭出游。在這裡最興奮的事莫過於和奧運會金牌得主Nancy Greene一起滑雪，她曾在1967、1968連續兩年贏得世界杯滑雪總冠軍，並且在1968年的冬季奧運會上力奪多項比賽的金、銀牌，是加拿大的民族英雄。目前Nancy在Sun Peaks Resort經營了一家旅館，每天上午和下午各有一個時段她會親自在纜車線的起點站等著大家一起滑雪。





HITACHI 與 TOMTOM 合作 為ADAS應用與導航研發即時道路危險訊息服務

日立汽車系統美國分公司 (Hitachi Automotive Systems Americas, Inc.) 與 TomTom 正式合作，將為車輛導航與 ADAS 高級駕駛輔助系統研發全新的即時道路危險訊息服務。

根據合作雙方共同表示，這項計畫將結合雙方的技術優勢，可即時更新有關於道路危險所在位置的訊息，且將訊息發送至 TomTom 互聯網的導航與 ADAS 駕駛輔助應用，而且可藉由日立的汽車傳感器、ECU 引擎控制單元與車載深度神經網路 (DNN) 整合運作。

日立藉由車載傳感器技術探測路面坑洞與道路碎片，處理這類訊息之後隨即發送雲端，隨後更會被傳輸至 TomTom 雲端融合引擎，目前已經用於 TomTom 的交通數據服務 TomTom Traffic，之後 TomTom 將道路危險信息傳遞給所有採用其互聯網導航與 ADAS 駕駛輔助程序的車輛資訊中心，將可協助駕駛人或司機進行最佳決策，以節省時間提升行車效能，同時也可降低車隊營運成本與壓力。

日立汽車系統美國分公司希望可提供一個支援日立車載應用程序與第三方應用程序的車輛動力管理平台。





萬事得趕在年底前於歐洲發表

maZDa MX-30 電動休旅

萬事得 (MAZDA) 在去年東京車展發表首純電動跨界休旅MX-30，在舞台上展示的竟然是左駕版本，讓許多人感到納悶，為何不是右駕版，事實上，MX-30是因應對歐盟即將在2020年實施更嚴苛的法規而特別打造的，因此萬事得特別趕在去年年底前在葡萄牙里斯本發表MX-30，以避免碳排放總量超標而受到重罰或是減輕處罰。

萬事得MX-30將於明年夏天開始在歐洲交付，這台純電動跨界休旅的諸多配置，其實挑戰了一些市場有關電動化的共識。首先，她配備了一個相對他牌同級車容量較小的電池模組，容量為35.5千瓦小時，這有助於讓車身總重降低至約1700公斤，這對動態操駕會有正面的影響，不過同時也限制了本身的最大續航力，大約只有200公里，比市場主要競爭對手好像是HYUNDAI Kona，會來得小。MX-30的這些性能數據是初步的，因為最終數據要等到萬事得在三月前完成歐洲法規認證，並在日內瓦車展上公布MX-30歐洲首發的官方資料，其車價預估35000歐元起跳。

MX-30是萬事得在歐洲市場的關鍵車款，因為自2020年開始，如果萬事得不能達到歐盟整體車隊95克/公里平均二氧化碳排放的目標，將面臨遭受重罰的風險。萬事得歐洲總裁兼首席執行長青山康弘 (Yasuhiro Aoyama) 在去年接受媒體採訪時表示，萬事得必須銷售盡可能多的電池電動汽車，這樣才能減少面臨二氧化碳排放處罰的可能性。青山康弘表示，萬事得在2020年可能面臨排放的處罰，因為萬事得才剛剛開始走向電動化過渡期。不過他補充說明，現在預測這種遭到處罰的風險是否會延續到2021年，現在說為之過早。

萬事得表示，MX-30是針那些居住在城市和郊區每日三通勤平均里程大約40到70公里的買家而量身訂製的，這意味著他們每兩三天才需要完全充電一次，然而萬事得歐洲研發中心的董事兼副總經理Christian Schultze表示，即使汽車平面圖顯示可以容納更大的電池模組，但是並沒有安裝更大容量的電池模組的計畫。MX-30的電池模組由日本松下 (Panasonic) 所提供192個鋰離子方體電池單體所組成。對於有關萬事得計畫於2021年添加一個小型汽油轉子引擎做為續航力增程之用，安裝在電動馬達一側，它將用來為電池充電，而不是直接為車輪供應電力，萬事得則拒絕發表任何有關此一動力系統的更多技術細節。

在MX-30的競爭對手中，HYUNDAI的Kona EV搭載39千瓦小時的電池模組，依WLTP測試標準，具備289公里的最大續航里程，車價約為三萬八千歐元。換裝容量更大的64千瓦小時電池模，最大續航力可達到449公里，需額外支付5000歐元。另一個競爭對手是VOLVO的XC40 Recharge，配備78千瓦小時的電池模組，依WLTP測試標準，最大續航力400公里以上，預計在德國的車價略低於六萬歐元。



白澤神獸

白澤是中國神話傳說中的神獸，它知道天下所有鬼怪的名字、形貌和驅除的法術，所以從很早開始，就被當做驅鬼的神獸和祥瑞來供奉，最早記載於葛洪的《抱樸子》中，而非網絡傳言的《山海經》。尤其到了中古時期，對白澤的尊崇更是隆重。當時《白澤圖》（又稱《白澤精怪圖》）一書非常流行，到了幾乎人手一冊的程度。書中記有各種神怪的名字、相貌和驅除的方法，並配有神怪的圖畫，人們一旦遇到怪物，就會按圖索驥加以查找。

在禪宗語錄中，也常見有“家有白澤圖，妖怪自消除。”“不懲財後符，何貼白澤圖。”“家無白澤圖，有如此妖怪”類的語錄。人們將畫有白澤的圖畫掛在牆上，或是貼在大門上用來辟邪驅鬼。當時還有做“白澤枕”的習俗，即做成白澤形像的枕頭用於寢臥，其用意也是為了辟邪驅鬼。在軍隊的與裝備中，“白澤旗”也是常見的旗號。人們甚至以“白澤”來為自己命名，出現了許多叫“白澤”的人。

傳說一：鐘馗坐騎。傳說白澤神獸是陝西西安戶縣鐘馗故裡“唐·賜福鎮宅聖君”鐘馗的坐騎。鐘馗神獸的宋代石雕文物一對，現保存於陝西

西安戶縣漢陵湖畔的《鐘馗傳》作者王九思的空翠堂別墅門前，據說是國內唯一的一對白澤古石雕。

傳說二：黃帝巡狩。東晉葛洪《抱樸子·極言》：“黃帝……窮神奸則記白澤之辭。”傳說黃帝巡狩，至海濱而得白澤神獸。此獸能言，達於萬物之情，故帝令圖寫之，以示天下，後用以為章服圖案。唐開元有白澤旗，是天子出行儀所用；明有白澤補，為貴戚之服飾。《雲笈七簽·軒轅本紀》“帝巡狩，東至海，登桓山，於海濱得白澤神獸。能言，達於萬物之情。因問天下鬼神之事，自古精氣為物，游魂為變者凡萬一千五百二十種。白澤言之，帝令以圖寫之，以示天下。帝乃作祝邪之文以祝之。”

傳說三：獨角獸。又有一說白澤就是獨角獸，當年朱雀連同蒼龍、白虎、玄武逞凶作亂，女媧娘與另外四只靈獸麒麟、白驤、騰蛇、白澤的幫助下，戰敗以朱雀為首的四大神獸，最後白澤被廢除法力，流落凡間，據說白澤全身是寶，有令人起死回生的療效，同時，傳聞用白澤發所做白澤筆，有還原古畫之效。



傳說四：黃帝巡游：白澤曾向黃帝講解關於動物的種種知識。據說當時黃帝正在全國各地巡遊，了解自己所轄國土的真實面貌。在東海邊，他碰到了會說話的怪獸白澤。白澤博學多聞，對各種動物了如指掌。凡是各種采天地靈氣、集日月精華而產生的怪異生物種，它都一一跟黃帝解釋清楚，前後一共談到11522個物种：有一種怪獸，總是在夜晚出現。他有八個頭顱，身體漂浮在半空，頭上顯示出微弱的火光。這個怪獸叫游光，也叫野童，看到他就意味著國家要鬧瘟疫。又有一種怪獸，別人看不見它的形體。

神話小故事

招聘出租買賣

BC埠仔誠聘

BC南部埠仔
聘請
經驗港式
炒鑊、炸爐各一名
包食宿
有意者請電
403-708-6838

揚子江誠聘

Buffet Yangtze自助餐館誠聘
全職經驗炒鑊企枱及帶位
有意請親臨或電

403-273-3337 0130

名苑粵菜海鮮食府

誠聘

企枱、Busboy、洗碗
有意者請親臨面洽
10400 Macleod Trail SE

或電

403-630-3511 0130

東北區大型 食品加工廠 誠聘

1.食品生產線員工多名
2.燒腊加工員多名
3.包粽子計件員多名
有經驗者優先，薪優糧准
有意者請親臨

3153 5 Ave NE Calgary T2A 6C9
周一至周五10:00-5:00 (節假日除外)

MEDICAL CLINIC HIRING

Our medical clinic is centrally located. We are seeking to hire full time Administrative Staff/Medical Office Assistant to provide support to our medical staff and customer service for our patients. Knowledge of Cantonese and/or Mandarin is an asset.

Please send resume to
medicalclinicinfo@gmail.com

0130

急聘商場職員

本商場現招下列員工
全職或兼職均可

- 1.日間及夜間管理員(工作由早上8am-24am晚上時間內(時薪\$15-18)
- 2.需懂中英語，勤奮工作能操流利廣東話優先取錄
有興趣申請者請備履歷

email to
info.dragoncity@gmail.com

李先生收 0130

西北柏文出租

Sage Hill Park
全新三房柏文，近1,000呎
兩浴廁，特大主人套房
連衣帽間，寬敞實用
特大陽台，私家洗衣房
合學生及小家庭居住
連一暖氣車位

月租\$1,500+電費
12月1日入伙，有意請電IVY

403-891-3387

或微信：ivychinkl 0130

同興樓 聘

西北近大學
同興樓 誠聘
兼職洗碗
(星期四、五、六日)

及兼職炒鑊

有意請電

403-286-0488

或親臨面洽

416-4625 Varsity Dr NW

埠仔餐館出讓

離卡城個半小時車程，35座位
鄰近車行、住宅，大量停車位
生意穩定，可轉做其他類型食肆
有意請電並留言

1-587-679-3422 0130

金源菜館 聘

經驗炒鑊 及 執碼
有意請下午三時後
致電約見

403-680-0288 0130

BC埠仔誠聘

BC南部埠仔聘炸爐乙名
廚房打雜乙名，包食宿
有意者請電

403-708-6838

好運點心

聘包點心員工，有經驗為佳
有意請親臨新亞洲廣場
好運點心洽或電

403-282-8405



WExcel 展鵬地產

REALTY MANAGEMENT LTD.

地址: Suite 516, 922 - 5th Avenue SW Calgary, AB T2P 5R4 (免費室內停車場)

電話: 587-955-9988 (國語熱綫) 電郵: admin@wexcel.ca

住宅/商業物業及土地買賣，餐館/商鋪/辦公室/貨倉出租
酒店/汽車旅館買賣，代客管理住宅物業及出租，專長Inner City土地投資買賣



Jack Liu 廖展鵬
Broker
403-606-9899



Alex Liu 廖展豪
Property Manager
403-890-6383

我們會根據樓市及經濟趨勢，因應客戶需求及預算，提供全面並專業的地產買賣，租賃及物業管理建議及服務，爭取穩定及增值回報。

東南區 Deer Run 月租 \$1,190

Bi-level孖屋，1000平方呎，3睡房2浴廁。5分鐘步行至 Fish Creek市內最大森林公園及弓河。鄰近Stoney Trail環市及22X高速公路。

東北區 Temple 月租 \$1,250

新翻修獨立Bi-level屋，5睡房1浴廁，土庫已完成。鄰近巴士站、超市及餐館。步行數分鐘可達52街，貫通市主要交通路線，TransCanada Highway(#1高速公路)、Stoney Trail及 McKnight Blvd。

西北區 Brentwood 月租 \$1,090

近大學栢文單位，2睡房1浴廁，包水電煤氣費。面對Brentwood 購物中心包括Safeway超市、London Drugs藥房、日出茶太奶茶、醫務診所、餐館及其它商店。步行數分鐘可到達Brentwood 輕鐵站、巴士站及大學。到SAIT及市中心只需10分鐘車程。

東南區 South Pointe 月租 \$1,190

購物交通方便柏文單位，2睡房2浴廁，有地下停車場，包水煤氣費。單位坐落於社區設施中心，鄰近South Trail Crossing 購物中心、健身中心、及各大銀行。數分鐘車程可至Stoney Trail 及 Deerfoot Trail 高速公路。

東北區 Harvest Hills 月租 \$1,650

獨立兩層屋1200平方呎，3睡房1.5浴廁，土庫全部完成，特大雙車房。交通方便，鄰近Stoney Trail環市及二號高速公路，數分鐘車程可到達大統華、超市、機場及Vivo休閒中心。

西南區 Rosscarrock 月租 \$1,075

890平方呎栢文單位坐落37Ave，斜對Westbrook購物中心及 E-Mart日韓超市，步行至輕鐵站、巴士中轉站、及新建圖書館。向西車行10分鐘可達Westhills及Signal Hill購物中心，向東車行10分鐘可至市中心。租金包水、煤氣費。

現有客戶尋找1500平方呎中餐館，近中央街2公裡範圍內，或西北近大學區。如有興趣出讓，請致電 Jack 403-606-9899詳談。



什麼食物可以達到營養？

• 小廈

第一名：芝麻醬
»»芝麻醬富含蛋白質、氨基酸及多種維生素和礦物質，含鈣量比蔬菜和豆類都高得多，經常食用對骨骼、牙齒的發育都有益處。其含有豐富的卵磷脂，可防止頭髮過早變白或脫落；芝麻含有大量油脂，有很好的潤腸通便作用。

第二名：蝦皮
營養豐富，含蛋白質是魚、蛋、奶的幾倍到幾十倍；還含有豐富的鉀、碘、鎂、磷等礦物質及維生素A、氨基酸等成分，對身體虛弱以及病後需要調養的人是極好的食物。它可減少血液中膽固醇含量，防止動脈硬化，同時還能擴張冠狀動脈，有利於預防高血壓及心肌梗死；老年人常食蝦皮，可預防自身因缺鈣所致的骨質疏鬆症。

第三名：牛奶
牛奶的營養成份很高，牛奶中的礦物質種類也非常豐富，除了我們所熟知的鈣以外，磷、鐵、鋅、銅、錳、鉬的含量都很多。牛奶是人體鈣的最佳來源，而且鈣磷比例非常適當，利於鈣的吸收。

第四名：乳酪
奶酪能增進人體低抗疾病的能力，促進代謝，增

強活力，保護眼睛健康並保持肌膚健美，奶酪的乳酸菌及其代謝產物對人體有一定的保健作用，有利於維持人體腸道內正常菌群的穩定和平衡，防治便祕和腹瀉。

第五名：芥菜
»»芥菜除了鈣含量很高，還含有豐富的維生素A、B族、維生素C和維生素D。芥菜開胃消食，提神醒腦，解除疲勞，還有解毒消腫之功。明日利膈、寬腸通便，可作為眼科患者的食療佳品，還可防治便祕。

第六名：海蔴
»»海蔴含鈣量豐富，營養價值高，是典型高蛋白、低脂肪、低膽固醇食物。

第七名：紫菜
»»紫菜富含膽鹼和鈣、鐵，能增強記憶、治療婦幼貧血、促進骨骼、牙齒的生長和保健，提高機體免疫力；其有效成分有助於腫瘤防治。

第八名：黑木耳
»»黑木耳除了降血壓功效外，補鈣能力也很強。還有益氣、充飢、輕身強智、止血止痛、補血活血、抗癌等功效。木耳中的膠質可把殘留在人體消化系統內的灰塵、雜質吸附集中起來排出體外，從而起到清胃滌腸的作用。

第九名：海帶
»»海帶的含鈣量豐富，也富含其他人體所需營養元素。

第十名：黑豆
»»常食黑豆，能軟化血管，滋潤皮膚，延緩衰老。特別是對高血壓、心脏病等患者有益。常食黑豆還可以提供食物中粗纖維，促進消化，防止便祕發生。

擺脫千篇一律的白紗 穿出個性新娘新風範

• 卡卡C

說到傳統的結婚意象，待嫁新娘腦中想必都浮現那華麗大器的白色婚紗，但對想在大喜之日突出個性品味的女孩來說，也許會對千篇一律的白紗感到些許乏味，從而轉向染上繽紛色彩的婚紗款式，如美國女星Gwen Stefani、Dita Von Teese和加拿大女星Shenae Grimes，皆打破舊有的著裝教條，身著灰、粉、紫等色的婚紗風光出嫁。此外，也不妨參考以下五款清新淡雅的色調，從輕甜的馬卡龍色到低調又不失魅力的灰色，為妳步上紅毯的身姿染上清新優雅的氣質。



純淨天空藍



在西式婚禮中，藍色的點綴（something blue）象徵新娘的純潔與忠貞，也代表遠離壞的人事物、迎來順遂的生活，而除了小範圍地在捧花緞帶或配飾上融入藍色之外，直接選用渲染藍色調的婚紗，也不失為一個好選擇，尤其是清透純淨的天空藍，能於溫柔的浪漫情調中添入一絲型格氣息，搭配漸層染色、蛋糕裙結構，或是與相近色系作簡單的混搭，皆能展現無盡的典雅浪漫。



甜美檸檬黃

喜愛挑戰傳統的妳，也不妨選擇甜美又討喜的檸檬黃婚紗，將這款於近年來頻繁現身秀場與街頭的亮眼色彩穿上身，粉嫩的色調透著恬淡又活潑的氣息，為婚嫁形象注入滿滿的樂觀能量，又能與手上的暖色調捧花相映成趣；喜歡檸檬黃的待嫁新娘，可選擇具垂瀑設計效果的雪紗裙、高雅脫俗的漸層款式，或是滿載超現實色彩的貼花妝點，以獨一無二的風格魅惑全場。



清新薄荷綠

喜薄荷綠被譽為2020年最受歡迎的色票，想必也會是今年結婚的新人最適合選用的顏色；此款揉合「清爽自然」與「摩登酷勁」的低飽和綠色，能以單色調的薄紗禮服作呈現，形塑雅緻的獨特風韻，或與紅、粉、橘、黃、金屬等色作搭配，運用於花卉刺繡、薄透貼花或提花布料上頭，打造「高冷與甜美兼具」的新娘風貌。



鮮嫩鮭魚粉

於近兩季晉升時裝設計師新寵的鮭魚粉，亦是新娘們值得一試的禮服色選，而此款撲入些許橘黃的亮粉色，也是最能演繹結婚喜悅的浪漫色彩，其夢幻、甜美、滿溢少女心的形象令人忍不住傾心；此外，鮭魚粉也能修飾由深到淺的各種膚色，亦能藉絲綢緞面、造型網紗、提花刺繡等布料展現不同風格。



知性迷霧灰

永不過時的灰色，除了在日常穿搭中作為百搭的安全牌色系，也能成為介於白色與鮮豔色彩之間的折衷選項，尤以淺色的迷霧灰最受時尚新娘們歡迎，無論是由白至灰的漸層色網紗，或是灑上純白貼花的對比色層次禮服，皆能將女人溫柔知性的一面傾情展演，而鑲上閃亮鑽飾的華麗婚紗款，則是個性派新娘的首選特色婚服。





Raymond Lau

劉俊文
(英-粵及國語)手提: 403-830-6728
raymondlau404@gmail.com

202 - 5403 Crowchild Trail NW

公司: 403-547-4102 傳真: 403-592-7040

網址: www.raymondlaunet

執業廿載、獲獎無數，經驗豐富、專業服務、忠誠快捷

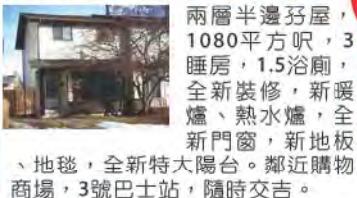
西北 Hamptons \$749,900

獨立兩層，2,400呎，樓上四睡房，廚房開揚，花園面積w/o土車上品元成。另備兩睡房、廚房及全廁，共3,600呎實用面積，中央冷氣，地點一流。

SOLD

西北 Beddington \$329,900

兩層半邊孖屋，1080平方呎，3睡房，1.5浴廁，全新裝修，新暖爐、熱水爐，全新門窗，新地板、地毯，全新特大陽台。鄰近購物商場，3號巴士站，隨時交吉。



Pizza外賣店

\$139,900

東方經典，面積352呎，生意穩定，不需廣告。生財工具齊，租約長，容易操作。

唐餐外賣店

\$109,900

外賣連鎖店，位於西南區，近市中心，附近柏文林立，生意穩定，生財工具齊，車位充足。自己做老闆。

西北 Noland Hill

\$469,000

\$449,900



西南 Beltline

\$174,900



兩睡房柏文，木地板，浴室新裝修，特大有蓋停車位，行到心鐵站。



「論盡」樂壇

劉間樂人
raytheguitarist.blogspot.ca

「冠狀病毒」的影響

近來最多人談論的茶餘飯後話題，非「新型冠狀病毒」莫屬。自去年十二月八日首宗個案在武漢發現之後，至今天二月五日截稿為止，全球確診個案已經增至27,636宗，死亡人數564人，香港及菲律賓各佔一人，其餘死者都是在中國大陸，而涉及的國家共達二十八個之多。

為了防止疫情進一步漫延，一些國際航空公司已經暫停往返中國航班，而某些國家更停止中國大陸公民的入境簽證，及派專機去中國撤回所屬僑民。

更是到處各地都出現搶購口罩隨時利被的朋友都回港，情況比起2003年沙士更緊張。

香港因為鄰近中國大陸，每天有不少人進出關口，至今已有21宗證實個案，決定將罷工行動升級逼政府「封關」，而林鄭月娥至今仍態度強硬，只肯有限度關閉部份關口。

香港自從去年因「逃犯條例」引起了持續八個月的社會動亂，各行業都受到重創，包括餐飲業及旅遊業，而演藝界亦受到波及，不少在紅磡體育館的演唱會都要取消及延期。

首先取消的是台灣創作歌手陳綺

貞原定在10月26/27日一連兩場的《陳綺貞20周年演唱會》。接著是王力宏《龍的傳人世界巡迴演唱會》在11月2日要取消，由費玉清頂上。到了11月22-25日，原定的四場《張敬軒x香港中樂團盛樂演唱會》演出取消。

最傷的是陳奕迅，他的二十五場首次跨年演唱會，《陳奕迅fear and dreams香港演唱會》，亦因為香港局勢不穩，由12月9日至1月7日的演唱會全部取消，可損重。



到了今年1月17-19日，黃貫中因為退出與鼓手葉世榮原定的《37 Beyond作品巡迴演唱會》，所以三場演唱會要取消。

而「四大天王」之一的劉德華更是繼2017年因墮馬受傷取消跨年演唱會，由楊千嬅頂上檔期。到了2018年原定二十場跨年演唱會，但因身體不適取消最後七場演出，最後原定下星期六(2月15日)開show的十二場演唱會，亦因今次「新型冠狀病毒」事件，主辦機構再度取消演唱會。可謂一不離二，二不離三。

久未在紅館登台的莫文蔚，原定3月20/21日的《絕色莫文蔚25周年世界巡迴演唱會》尾站兩場，因為「新型冠狀病毒」事件，將延期舉行。

而最近首奪「叱咤樂壇我最喜愛的男歌手」獎的創作歌手周國賢紅遍擋置原定在四月舉行的首個紅館演唱會，原因是社會環境不適合舉行演唱會。

其他如周杰倫原定去年十二月在迪士尼的六場演唱會亦已取消。而葉振棠、李隆基及陳浩德原定於去年11月22-24日假伊館舉行的三場《三生有幸經典再現演唱會》已經延期至今年5月29-31日舉行。



的加營影很定歡取時減少光臨。各大華人超級市場都人流稀疏，老闆們都叫苦連天。希望今次「新型冠狀病毒」能夠盡快受到控制，研發出新疫苗，否則亞省的經濟將會雪上加霜。

* 歡迎登入 raytheguitarist.blogspot.ca 與專欄作家進行交流 *

歡迎新移民、回流人士

• 名校網區 • 投資精選
房源查詢，不容錯過
請電 403-667-3388

服務範圍：住宅、生意、商業物業買賣及租賃...

本人具 CPM®、FRI、ACCI、CCS專業及物業管理經驗，絕對是投資客戶資產。任用 Realtor®Green 是保障買家建新房、買樓花的最佳選擇。

西北 Hillhurst 招租



14街，主層，1,059呎，
C-COR2地段商業用途。
三車位，可使用大廈健
身房。前假牙工場。

中央北 Country Hills Village 柏文

新裝修，主層840呎，兩房兩全浴廁單位，露天泊車位。管理月費\$402。

\$189,900

西北 Sherwood 柏文

五年新，主層891呎，兩房兩全浴廁單位，地下停
車位。管理月費\$380。現成租客。

\$239,000

回饋社群，分享知識、經驗
免費解答房地產、租務問題

I.C.I.Certificate 商業地產經紀文憑
CPM 美加特許物業管理學會院士
FRI 加拿大地產學會院士
ACCI 加拿大分契物業學會院士
Certified Condominium Specialist 認證共管單位專家
Certified Negotiation Expert 諮服談判專家
Realtor® Green 專業「節能房屋」經紀
ACIS 英國特許公司秘書
AFA 英國財務會計師
F.Inst.L.Ex. 英國法律行政員
Director's Platinum Award 董事白金大獎
卡威地產局百萬元經紀會員

李華生 Eddie Li

手機：403-667-3388
電郵：eddieli@cirrealty.ca

誠徵：業主託售



(國、粵、客家、英語)

西北 Edgemont



名校區，獨立雙車庫，2
Storey Split，2,356呎。主層
書房。二樓三睡房及Loft。
步行到「黃頂」小學！

西北 Montgomery 半邊孖屋



1977年建，內街，坐北向南兩層屋。三睡房，一個半浴廁。
近年新裝修，更新包括：外
牆膠板、窗、屋頂、櫥櫃、地
板……。分門土庫，有開放式
套間，獨立廚房、乾洗衣機及
全浴廁。月租\$775全包。可交
吉或承接租客。即將推出

中央北孖屋、獨立屋 超值

全新獨立2212呎兩層屋。三或四睡房，兩個半
全浴廁，前進雙車庫。\$460,000起。

加合法土庫第二套間Secondary Suite分門出
入作出租：\$60,000起。

千三、四呎孖屋由：34、35萬元起。

西北 Nolan Hill Walkout



2012年建，向東南，內街，
2,400呎，三睡房+Bonus
Room。頂級裝修。土庫有待
完成。後園護士牆，磚平台，
草地全鋪碎石，無需打理。

\$579,000

Condo篇 (十一)

普羅大眾對置業的取向，不外是先從
經濟能力考量。除家有恆產的第二代，有
富裕祖輩資助，一般土生土長，極少能夠
一步到位購「理想」房。都是一步一腳印
的先從柏文、排房開始，升級至免管理費
孖（或雙連）房，再因應家庭成員的增加而
向獨立屋邁進。至子女出身及配合個人
退休計劃，又downsize搬住小房或上樓。
家居，既是產業，亦是在享受使用權。

住屋需求因時空改變，猶如人生周期
一般。常見入住了「共管單位」Condo或
BC稱Strata人士，幾年下來，管理費漲了
，便越覺不划算，想搬。怪不得近年越來越
流行免管理費的排屋（一組一般四至八
套，可能有後進車庫）。

捍衛住Condo人士，必然會指出：“住
Condo是一種「牛活風格」”。付了管理月
費，便單位外事情全部不用煩，關上門，
去旅行尤其方便。實在也算合理。試想想
住五十萬元Condo對比住同價獨立屋，保
險費較獨立屋已不知平宜多少！

由於近年保險公司賠額高（例如亞省
北小鎮幾近被燒光），損失慘重。不少保
險公司已離場，只餘少數保險公司做承保
Condo的生意，保險費升逾倍，已屬普通
；另一方面，從前保單的墊底費由\$2,500
至\$10,000，不少已調升到\$25,000至
\$100,000或以上！

北部小鎮重建的新柏文，部份業主會
甚至找不到保險公司以合理保費承保。或
，更多是手工差，或建築商拖欠二、三判
工程款，而至Condo大契被釘，阻礙任何
單位買賣。結合油價跌，開發油井項目收
縮，北部小鎮重建柏文業主，能否全身而
退，全憑入市價的時機而定。

**2020年1月1日起，新法例生效，影響
所有Condo業主。**現今，若Condo因某業
主單位（包括其獨家享用陽台）而引至任
何損失，需報保險索償，業主立案法團可
以向單位業主追討Condo報保險的保單墊
底費，上限額為五萬元！該責任是「絕對
性」，無需證明有關業主是否疏忽！

• 李華生



假如Condo保單
的墊底費是\$25,000
，業主責任便至此止
。反過來，若保單墊
底費是十萬元，業主責
任上限亦只是五萬元。

很多法團章程Bylaws有概括此點，無論
單位業主個人保險有否投保此項，亦一律
需負責！

那，Condo業主可有迫切要務？

(一) 向法團董事局或管理公司索取一份
Condo的保單，清楚了解法團保單的墊
底費數額，尤其水損壞部份。

(二) 聯繫個人保險公司，審閱業主
(無論自住或出租)單位現有保單，是
否有投保法團墊底費一項。若否，則要
加上。若有，則檢核保額足五萬元。

心安則家宅安寧。祝願鼠年順利、
健康！

亞省省提名2020新標準



作者介紹：**Melanie Wen**，溫曼琴女士是加拿大移民顧問監管委員會ICCRC理事。持有暨南大學計算機工程學士學位以及卡加利大學商學學士學位。溫女士有多年留學移民諮詢經驗。專註於加拿大留學申請、留學生移民申請及企業家移民。

myvisavisa@gmail.com

省提名是聯邦政府賦予加拿大各省選擇本省移民的權力。亞省省提名辦公室每年發出6000個省提名。亞省省提名目前有AOS (Alberta Opportunity Stream) 和亞省農場主移民 (Alberta Farm Operator Stream) 還有亞省快速通道移民 (Alberta Express Entry Stream)。如果雅思G類考到四個六以上可以考慮申請快速通道。大部分亞省畢業生通過AOS 移民。

亞省省提名 AOS 2020年有一些新的標準：

1. 其中如果你的工作NOC是O,A,B類語言要求升到CLB5。
2. College Level的一年certificate program不再可以申請省提名。但是研究生Level的Post Graduate Certificate可以。2019年4月以後入學的同學必須確保你讀的program可以申請省提名。
3. 如果你讀的是一年的Post Graduate Certificate的話，你的工作不僅要和Post Graduate Certificate課程相關，還必須和你原來的本科課程相關。當問及如何確定工作是否和專業相關的時候，省政府回答：這個會由program Officer來決定，申請人和顧問可以寫一封解釋信來說服Program Officer為什麼其工作與專業相關。
4. 只有公立學校畢業的學生可以申請省提名。

以下為不接受申請的職業列表：

NOC Code (2016)	NOC Skill Level	Occupation
0011	O	Legislators
0422	O	School principals and administrators of elementary and secondary education
0423	O	Managers in social, community and correctional services
0432	O	Fire chiefs and senior firefighting officers
0651*	O	Escort agency managers, massage parlour managers
4031	A	Secondary school teachers
4032	A	Elementary school and kindergarten teachers
4154	A	Professional occupations in religion
5121	A	Authors and writers
5133	A	Musicians and singers
5135	A	Actors and comedians
5136	A	Painters, sculptors and other visual artists
1227	B	Court officers and justices of the peace
3223*	B	Dental laboratory assistants/bench workers
4214*	B	Early childhood educators who do not have certification through Alberta Children's Services – Child Care Staff Certification Office or who have been certified as child development assistant (formerly Level 1)
4216	B	Other instructors
4217	B	Other religious occupations
5232	B	Other performers, not elsewhere classified
5244	B	Artisans and craftspersons
5251	B	Athletes
6232	B	Real estate agents and salespersons
4411	C	Home child care providers
4412	C	Home support workers, housekeepers and related occupations
4413	C	Elementary and secondary school teacher assistants

6533	C	Casino occupations
6564	C	Other personal service occupations
7513	C	Taxi and limousine drivers and chauffeurs
8442	C	Trappers and hunters
6623	D	Other sales related occupations
6722	D	Operators and attendants in amusement, recreation and sport
6742	D	Other service support occupations, not elsewhere classified
8611	D	Harvesting labourers
8612	D	Landscaping and grounds maintenance labourers
8613	D	Aquaculture and marine harvest labourers
8614	D	Mine labourers

*This National Occupational Classification (NOC) code consists of both eligible occupations and ineligible occupations.

The 'Occupation' column specifies which occupations are ineligible for each NOC Code listed.

•此外，以下職業也不接受申請： 請參照網站

(<https://www.canada.ca/en/employment-social-development/services/foreign-workers/refusal.html#h2.2-h3.2>)

•來查看最新列表 (List of occupations)

•Management occupations

Number	National Occupational Classification code	Positions that will not be processed
1	0121	Insurance, real estate and financial brokerage managers
2	0124	Advertising, marketing and public relations managers
3	0211	Engineering managers
4	0212	Architecture and science managers
5	0213	Computer and information systems managers
6	0601	Corporate sales managers

•Business, finance, and administration occupations

7	1212	Supervisors, finance and insurance office workers
8	1225	Purchasing agents and officers

•Natural and applied sciences and related occupations

9	2113	Geoscientists and oceanographers
10	2131	Civil engineers
11	2133	Electrical and electronic engineers
12	2234	Construction estimators
13	2252	Industrial designers

•Trades, transport and equipment operators and related occupations

14	7201	Contractors and supervisors, machining, metal forming, shaping and erecting trades and related occupations
15	7203	Contractors and supervisors, pipefitting trades
16	7236	Ironworkers
17	7241	Electricians (except industrial and power system)
18	7242	Industrial electricians

19	7251	Plumbers
20	7271	Carpenters
21	7293	Insulators
22	7322	Motor vehicle body repairers
23	7371	Crane operators (except all terrain crane operators)

•Occupations in manufacturing and utilities

24	9212	Supervisors, petroleum, gas and chemical processing and utilities
----	------	---

我們仍然期待的是亞省推出企業家移民項目，預計今年會宣佈。



Laurence Cheung 張老師
(403)870-9488 百萬經紀會員
email: Lcphoto328@gmail.com



西北 Evanston 全區最平大屋



全區最平豪華裝修大屋，1,938呎，兩層三房，主人套房，前進雙車房，步行往學校，九呎樓底，靚木地板，靚抽油煙機，豪華廚房設備。主層洗衣，特大玄關，自住一流，保證滿意！

驚喜價：\$430,800

退休理財計劃

金融市場瞬息萬變，加上繁複的稅務及退休福利制度，您需要一個系統性的投資理財計劃才能達到理想的退休目標。
請致電您的財務計劃專家查詢。



道明財富副總裁及投資顧問

Eric Leung CIM, BA (Hons)

Vice President & Investment Advisor
Certified Retirement Specialist

特許投資經理

認可退休策劃專家

梁兆邦先生 直線：403-216-2089

投資助理：Jessica Chan 直線：403-299-8603
TD Canada Trust Tower, 9th Floor, 421 7th Ave S.W., Calgary, AB T2P 4K1

TD Wealth 道明財富



道明財富私人财富管理 (TD Wealth Private Wealth Management) 是代表 TD 加拿大道明银行有限公司之旗下部门道明财富私人投资顾问部 (TD Waterhouse Private Investment Advisor)、道明财富私人理财策划公司 (TD Waterhouse Private Investment Counsel Inc.) 提供之理财策划私人金融服务 (TD Waterhouse Private Investment Counsel)、道明财富私人理财策划公司 (The Canada Trust Company) 营业之理财策划私人信托 (TD Wealth Private Trust) 所提供的商品和服

务。TD Waterhouse Canada Inc. - Member of Canadian Investor Protection Fund。所有商標均為其擁有者的商標。*道明 (TD) 徽號和其他商標是道明銀行的商標。

恭賀新禧 如意吉祥 身體健康

Vince Chau - Mah 馬周偉仙
(403)630-2280 總裁銷售大獎
email: Wincecm@gmail.com

CIR REALTY

西南 Scarborough

獨立層半靚屋，共四睡房，主層書房/辦公室，不銹鋼廚具。地大，屋後三車房，五分之一車位中心。

已租出 \$899,900

西北 Briar Hills

共四層，兩全廁，屋後雙車房，地大，向西，陽光足。可步行至輕鐵站，商場及理工學院。

\$699,900

西北 Sage Hills

獨立兩層，超過2400呎，樓上三睡房+多功能大廳，主層書房，雙車房。

\$639,900 或月租：\$2,700

西南 West Spring 豪宅

獨立兩層，近3150呎，另土庫專業裝修超過1100呎。

\$1,099,000 或月租：\$3,800

市中心 Beltline

兩房，兩浴廁，高天花，花崗岩廚櫃、檯面，壓木地板。連一暖氣車位。

\$369,900

次次得喫笑 FUNNY JOKES

該關的都關了

妻子臨睡前絮絮叨叨的談話令丈夫十分不快。到夜半時分，妻子對著睡眼惺忪的丈夫又絮叨了一陣子後，問丈夫：「家裡的窗門都關好了嗎？」丈夫回答：「除了你把口之外，該關的都關了。」



Jaime Wong

403-510-5405(英文)

403-630-1381(中文)

jaime.calgaryrealestate@gmail.com



FIRST PLACE REALTY
REAL ESTATE LEADERS

西北 Dalhousie 柏文 \$169,900

兩睡房高層柏文，遠眺市中心景色，新裝修地板及油漆。近C-Train、名校、商場及大學。收租自住皆宜，隨時入住，抵買！

MLS#4281020



Strathmore 獨立屋 \$267,900

三睡房 + Sunroom, Bi-Level, 土庫裝修有一睡房及全廁。位於幽靜內街，近學校、教堂、遊樂場、泳池及醫院。Strathmore 距離卡城僅三十分鐘車程。

MLS#4284724



Airdrie 獨立兩層屋 \$399,900

幸運門牌1088, 1908呎，高天花，三睡房及兩個半浴室，Bonus Room，近Crossiron Mills，有巴士到卡城。

MLS#4279530



Country Hills
CREMATORIUM
& FUNERAL SERVICES

COUNTRY HILLS

安泰火化及殯儀服務

11995-16 St N.E. Calgary, AB
(Country Hills Blvd 夾 Deerfoot Trail 北)



403-274-0576 (24 Hrs)

Website: www.countryhillscrematorium.ca

Fax: 587-755-4449 Email: info@countryhillscrematorium.ca

Country Hills Crematorium is a locally owned funeral service provider, offering compassionate care to the communities of Calgary and area. As we serve them in their time of need.

安泰火化及殯儀服務由本地一班專業人仕組成，協助卡城及鄰近地區有需要人仕處理一切繁瑣的殯儀事務。在這段哀傷忙亂的路上伴你同行，為摯愛妥善安排最後一程。

Modern (Elegant) Building with Seating Capacity of over 800 People

設施寬敞新穎，更設有可容納800人的大禮堂

Available 24 Hours-7 Days a Week

No Extra Charge for Weekend (Sat-Sun Service)

全天候24小時服務 周末不另加收費

提供一站式專業火化殯儀服務



*** 任何信仰及宗教習俗儀式**

***本公司經驗豐富的團隊皆能為你作出妥善的安排**

安泰殯儀服務位於卡城北部

交通方便 車位充足

提供免費** 現場及電話諮詢**

包括一切相關服務及預先計劃安排

李酈律師行

LEE & KONG

LAW FIRM

酈說道律師

專辦：刑事，民事訴訟，

房屋、地產買賣

公司註冊，生意承讓，

商務法例

遺囑、遺產辦理

以英、粵語為各界服務

**地址：#330-1324 - 17 Ave SW
Calgary AB T2T 5S8**

電話：(403)233-9432 傳真：(403)237-9614

秦末有一位叫季布的人，他性格耿直，又尚縣辦特別凡是答應過的事，無論如何困難，他都一定設法辦到。因此，他受到當時很多人的稱贊。當他在項羽部下帶兵時，曾把劉邦打敗了好幾次，後來項羽被圍自殺死了，劉邦做了皇帝，就懸賞緝拿他。由於朱家說動汝陰侯滕公（夏侯嬰）轉請劉邦撤消了對他的通緝令，並封他做郎中官，不久又改做河東守。當時有一個叫曹邱生的人，是季布的同鄉，專喜結交有權勢的官員，借此誇耀自己。這時聽說季布做了大官，特地請賓長君寫信介紹他去見季布。賓長君拗他不過，只好照辦。可是季布一見到曹邱生，便露出厭惡的神情。曹邱生卻彎腰屈背驚喜地說：「我聽到楚人說過：即使得到黃金四斤，也抵不上季布一諾。」意思是說：「季布的一諾，遠超過百斤黃金的價值。」



一諾千金



Ming Wang

汪明

手提: (403) 874-5688

精通國、粵、英語

Email: mingwang@shaw.ca

西北 Panorama Hills

兩層式城市屋，1100呎，樓上三睡房，主層客飯廳及廚房。土庫未裝修，前進單車房。
\$330,000 \$300,000

房屋出租

中央街近64大道獨立平房，三房兩廳主層或分房出租。每房月租\$400，包家私及水電煤。

東北Country Hills Village

1335呎，兩層式城市屋，主層客廳備壁爐，光猛廚房，飯廳直出向南陽台，樓上三房主人套房，W/O土庫，前進單車房。

\$295,000

廚房用品店出讓

位東北大型繁忙商場內，人流鼎盛，容易操作。已經營二十年。東主榮休，生意連存貨。

廉讓 \$160,000

Marianne Chan

陳安莉

英語、廣東話

手提: (403) 815-2882

chan.ma@hotmail.com



盛世地產

聞情

TREND weekly

Website: www.trendweekly.com

Address: 215-1110 CENTRE ST. NE

CALGARY T2E 2R2

Telephone: 403-262-0066

Advertising: 403-617-2100

Fax: 403-233-2172

Email: ad@trendweekly.com



餐飲 娛樂
消費新動向

逢星期四
免費派發

www.trendweekly.com

*免費網上分類廣告

*免費買賣專欄

*閱情一周全部內容逢周四上載

數她來。的透的。是要防下雨”。意思是凡事說：“天是還每支生活。要做有利時節。要防不測。但不是有事的準備。不是說要擇吉日初一。別人生病急存錢。把要用都用全最求所謂高品質處下。下根大平找只無什本腳時朋能奈麼沒的大錢，是朋友之錢存她手

第一次，剛生活。認識一個姑娘，她家裡人可能就是一個普通的女孩。她會說要擇吉日初一。別人生病急存錢。把要用都用全最求所謂高品質處下。下根大平找只無什本腳時朋能奈麼沒的大錢，是朋友之錢存她手

第一樣，是健康。

VV 人這一生，最不該揮霍的三樣東西

人生感悟

• 此文轉載網站

數她來。的透的。是要防下雨”。意思是凡事說：“天是還每支生活。要做有利時節。要防不測。但不是有事的準備。不是說要擇吉日初一。別人生病急存錢。把要用都用全最求所謂高品質處下。下根大平找只無什本腳時朋能奈麼沒的大錢，是朋友之錢存她手

是最重要的東西。不能揮霍。當你學會珍惜這三樣東西，你的人生一定不會差到哪裡去。人這一輩子，健康、金錢和愛都是最重要的東西。不能揮霍。當你學會珍惜這三樣東西，你的人生一定不會差到哪裡去。

電影《夏洛特煩惱》的一個情節讓我印象特別深刻。夏洛坐在沙發上捧著馬冬梅給他做的茴香面，遺憾地對馬冬梅說：“我曾經做過一個夢見咱倆結婚了”，但日子過得並不幸福。我成天喝大酒惹你生氣，可不到冬天我就犯胃病，你就把手搓熱了，你就在旁邊陪著我，一邊嗑瓜子，誰知道，我那一邊嗑瓜子，誰知道，我嗑出的瓜子仁都是給我吃的。後夏洛發現原先的生活就是一場夢，他心愛的馬冬梅還在身邊。還好，他心愛的馬冬梅還在身邊。還好，茴香面也不只是在夢中才能吃得到。

你有沒有過這樣的經歷，曾經一個人特別愛你，但你沒有珍惜。方對你所有的好，你都當成了理所當然。可是你忘了，人與人的感情就像拍巴掌。如果一個人總是單方面地付出，卻得不到任何回報，巴掌不會響。總有一天他會心涼、絕望，直至離開，並且再不回來。

第二樣，是愛。

借，好不容易才勉強湊夠。那次之後，她才發現沒錢的苦才是最大的苦。天晴要防下雨，有錢要防沒錢。不揮霍金錢，學會理性消費，合理利用你的每一份收入才是王道。

Shaw) BlueCurve TV 912 台
登記熱線 1-877-799-4990

Shaw) 516 台
登記熱線 1-888-472-2222

Bell 677 台
登記熱線 1-888-759-3474

TELUS 2810 台 HD
登記熱線 1-888-811-2323

週日首映 2月9日 5PM/10PM

北京遇上西雅圖之不二情書

主演：湯唯，吳秀波，顏卓靈

LS 龍祥頻道
LS TIMES TV



每週節目時間表 WEEKLY SCHEDULE

星期四 THURSDAY Feb 6	星期五 FRIDAY Feb 7	星期六 SATURDAY Feb 8	星期日 SUNDAY Feb 9	星期一 MONDAY Feb 10	星期二 TUESDAY Feb 11	星期三 WEDNESDAY Feb 12
0:05 Z風暴 1:50 新聞重播 3:05 求戀期 5:00 搶閨嬌妹 6:35 週一詳談 7:10 童眼 9:00 繡春刀 11:00 九州縹跡錄 12:15 Z風暴 14:20 求戀期 16:25 特殊身份 18:40 30分鐘大放懸 19:05 娛樂頭條 19:30 香港有線新聞 19:30 香港有線新聞 20:00 有線中國組 20:20 九州縹跡錄 21:10 開「運」秘笈 21:40 棟篤特工 23:35 武術之少年行	1:25 新聞重播 2:40 百分百o岩Feel 4:20 我有我瘋狂 5:50 搶閨嬌妹 7:25 特殊身份 7:25 夜宴 9:10 棟篤特工 11:00 九州縹跡錄 12:05 武術之少年行 14:05 百分百o岩Feel 16:05 夜宴 18:40 30分鐘大放懸 19:05 娛樂頭條 19:30 香港有線新聞 20:00 有線中國組 20:20 九州縹跡錄 21:10 衛斯理藍血人 22:55 江山美人	0:45 新聞重播 2:00 新不了情 3:50 龍虎新風雲 5:25 中環英雄 7:05 夜宴 9:25 衛斯理藍血人 11:00 開「運」秘笈 11:30 宜居住遊行 12:15 江山美人 14:10 新不了情 16:05 鐵拳浪子 18:30 北安神州 19:00 週一詳談 19:30 香港有線新聞 20:00 白蛇傳說 22:00 我的最愛	0:00 香港有線新聞 0:30 安娜瑪德蓮娜 2:30 黑獄斷腸歌2之無期徒刑 4:20 三個受傷的警察 6:10 鐵拳浪子 8:30 白蛇傳說 10:30 滋味人生 11:20 我的最愛 13:15 安娜瑪德蓮娜 15:10 黑獄斷腸歌2之無期徒刑 17:00 北京遇上西雅圖之不二情書 19:00 週一詳談 19:30 香港有線新聞 20:00 白蛇傳說 22:00 我的最愛 22:00 北京遇上西雅圖之不二情書	0:30 香港有線新聞 1:05 G4特工 3:10 午夜冤靈 5:05 不一樣的媽媽 6:50 北京遇上西雅圖之不二情書 9:10 愛上百分百英雄 11:00 九州縹跡錄 12:10 G4特工 14:25 午夜冤靈 16:35 沖天火 18:40 30分鐘大放懸 19:05 娛樂頭條 19:30 香港有線新聞 20:00 有線中國組 20:20 九州縹跡錄 21:10 週一詳談 21:50 龍在江湖	0:00 頭文字D 2:05 新聞重播 3:20 我在黑社會的日子 5:05 愛我別走 6:50 沖天火 8:40 北京遇上西雅圖之不二情書 11:00 九州縹跡錄 12:10 龍在江湖 14:30 頭文字D 16:40 惡戰 18:40 30分鐘大放懸 19:05 娛樂頭條 19:30 香港有線新聞 20:00 有線中國組 20:20 九州縹跡錄 21:10 宜居住遊行 22:00 廣警	0:10 热血最強 2:05 新聞重播 3:20 愛情萬歲 5:15 夜半一點鐘 7:00 惡戰 8:50 廣警 11:00 九州縹跡錄 12:00 北京遇上西雅圖之不二情書 14:30 热血最強 16:35 黑社會 18:40 30分鐘大放懸 19:05 娛樂頭條 19:30 香港有線新聞 20:00 有線中國組 20:20 九州縹跡錄 21:10 滋味人生 22:00 愛上屍新娘 23:45 大隻佬